

SAMTALSUNDERLAG TILL "RFSU INFORMERAR OM PUBERTETEN"

1. Berätta att ni nu ska prata om puberteten och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.

2. Titta på filmen tillsammans.

3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

DISKUSSIONSFRÅGOR

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
 - I vilken ålder brukar man komma in i puberteten?
 - Ge exempel på vilka förändringar som kommer i puberteten.
 - Vad händer med könsorganet i puberteten?
 - Vad betyder det att bli "köns mogen"?
- Att vara i puberteten kan väcka många olika känslor. Vilka känslor kan det vara?
- Vissa kommer tidigt i puberteten, och andra sent. Hur kan det kännas att vara tidig eller sen in i puberteten? Vid vilken ålder kan det vara bra att kontakta vården om puberteten inte börjat?
- Hur kan man vara ett bra stöd för en person som känner att deras kropp inte stämmer överens med det kön man känner sig som inuti?
- Många upptäcker lust och onani mer i puberteten. Vissa har fått lära sig att onani är något farligt eller dåligt. Men det stämmer inte. Vad finns det för positiva saker med onani?
- Vad kan vara bra att tänka på som förälder, när ens barn kommer in i puberteten?
- Vad kan man få hjälp med på en ungdomsmottagning?

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ:

- Olika personer upplever puberteten på olika sätt – den är ofta både spännande, jobbig, pinsam och efterlängtnad på samma gång. Olika personer kommer också in i puberteten olika fort – vissa är tidiga medan andra är sena. Det är bra att försöka att inte jämföra sig för mycket med andra, och komma ihåg att alla kroppar är unika och utvecklas i sin egen takt.
- Lust och onani är för de flesta unga en del av puberteten. Detta kan väcka olika känslor, som glädje, nyfikenhet och spänning eller skam och oro. Positiva samtal om kropp och sexualitet och hjälp att hitta bra information är viktigt för att alla ska få må bra i sin kropp och sexualitet.



FIGHTING FOR BODY RIGHTS SINCE 1933

- Ungdomsmottagningen kan erbjuda mycket information och stöd för unga personer gällande kropp, relationer, mående och sexualitet och är ett jättebra ställe att lära känna. På hemsidorna umo.se och youmo.se finns mycket information att läsa.